

Vyhraje knižního průvodce
MEANDRY PRAHY

Léto je ideální čas na luštění u vody, na dece
nebo na zahradě. Abyste si červencové dny
Na Malé Růži trochu zpestřili, připravili jsme
si pro vás letní soutěž o nádhernou knížku, která potěší malé
i velké objevitele.

V tomto čísle hrajeme o originálního bohatě ilustrovaného průvodce
Meandry Prahy. Tato kniha vás i vaše děti vezme na jedinečnou cestu
naší metropolí a ukáže vám ji z úplně nové, neokoukané perspektivy.
Najdete v ní inspiraci na spoustu letních rodinných výletů, doporučení
na skrytá dětská hřiště, zapomenutá zákoutí i skvělá malá
občerstvení, kde při toulkách městem spolehlivě zaženete hlad.

Jak soutěžit?

Stačí vyluštit naši letní osmisměrku. Doplňte text
prázdninové básničky a pošlete nám ho do
10. srpna na e-mail souseded@namaleruzi.cz.
V polovině srpna vylosujeme jednoho výherce.



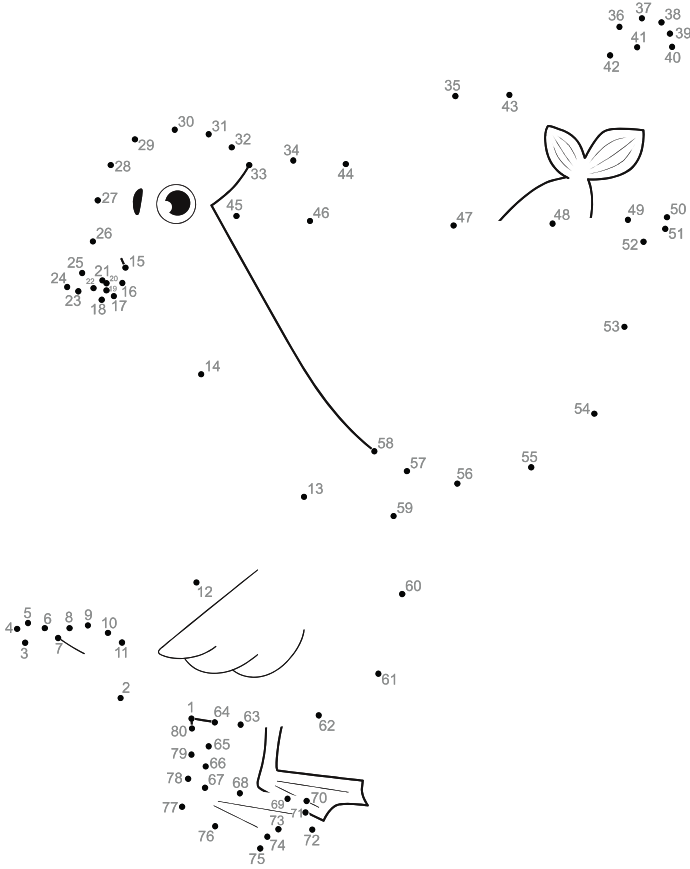
pravidla soutěží:

Dovolená u moře, v moři velké vlny, každou chvíli nahoře
Na vlně se vlním. A až se vln nabažím, tak si _____

E C A R T S N O M E D V
C O B L A K Č A L O K Š
I R D Ž Í N Y N O Í N S
T A K R É T R O P E R T
R L M F O T K A E M U U
E T Á A N G A F R A D H
Č K P U Š L E H A Č K A
K E C A T I C R C C A B
Á F L A H I N K I Í K L
J E G E N E R A C E M A
I D Á Ž P Y T O T O R P
E D Í L N A K Č Y M S I

čertice, citace, defekt, demonstrace, dílna, drogerie, džíny, facka,
fotka, generace, hrudka, kniha, liják, mašina, mícha, oblak, opera,
palba, prototyp, reportérka, rituál, školačka, šlehačka, smyčka, stuha

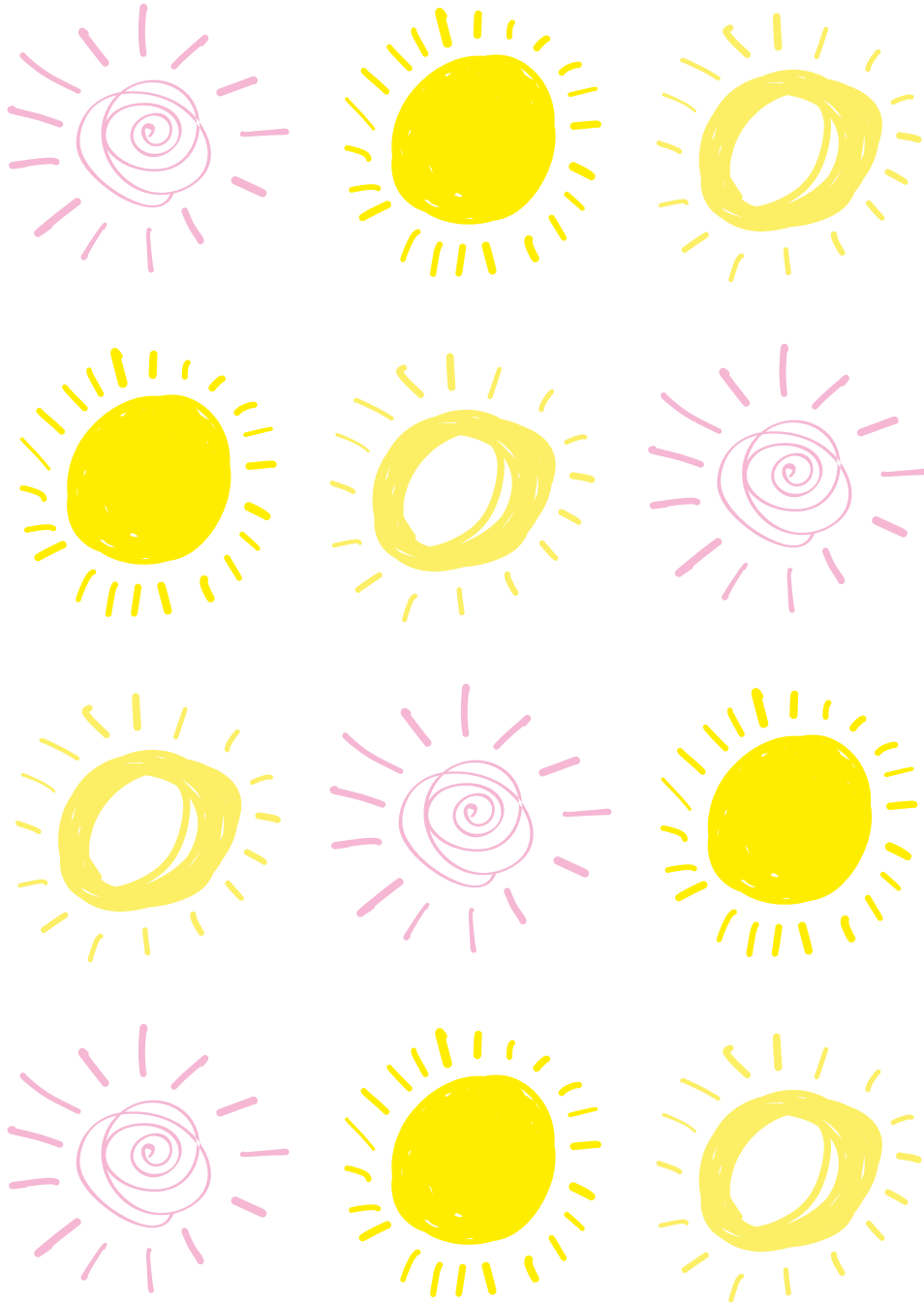
Spojovačka



	2			6	4	5		
	4	9			5	6	2	7
	9	7	5	3	1		4	6
		2		9			5	
	5		6			9	1	
2		5	7	4	6		9	
9			1	5		4		
	1	4			2			

Růžové noviny 07

Drahelčický sousedský měsíčník, červenec 2026



O Malé Růži v Drahelčicích



Co vás čeká v červenci
Prázdniny bez Wi-Fi
Únik před horkem
Dobrodružství na dece
Soutěž
Sudoku



růžový playlist



naší sousedé

Pro F&S group vydává Idealab, s.r.o.
Editorky: Adéla Zahálková, Kamila Zemanová
souseded@namaleruzi.cz

Toto číslo vychází v červenci 2026.
Neprodejné.
www.namaleruzi.cz/zivot-na-male-ruzi



Prázdniny bez Wi-Fi

Vraťme do hry retropecky našeho dětství.

Červenec je tady a s ním i dva měsíce nekonečné svobody, po které všichni školáci tak toužili. Jenže ruku na srdce, milí rodiče – jak dlouho ta prázdninová idylka obvykle vydrží, než narazí na realitu všedního dne? Často stačí jen pár dní doma a z dětského pokoje se začne ozývat ono pověstné: „Mami, tati, já už nevím, co mám dělat...“, doprovázené prosebným pohledem směrem k obrazovce tabletu, televiznímu ovladači nebo chytrému telefonu.

Dnešní digitální doba nabízí dětem tisíce virtuálních světů na jedno kliknutí, ale přichází tím o ty nejkrásnější letní zážitky. Dříve byla herním světem celá ulice, ovladačem byl klacek nalezený v lese a největším luxusem byl kousek barevné křidy nebo obyčejná guma od tepláků. Domů se nechodilo, když vám zazvonil telefon, ale až ve chvíli, kdy se venku začaly rozsvěcet pouliční lampy a z oken na nás volali, že už je vážně čas na večeri.

Pojďme letos v červenci dětem ukázat, jak dříve vypadala opravdová letní zábava bez digitálních technologií, na kterou my sami dodnes s úsměvem vzpomínáme. Oživte se svými dětmi a sousedy hry, které nestojí ani korunu, ale spolehlivě vytáhnou celou partu ven na čerstvý vzduch a zabaví ji na celé hodiny.

1. Skákání gumy

Tohle byla v podstatě společenská nutnost pro každou správnou holku (a občas i odvážného kluka). Stačily k tomu tři metry obyčejné prádlové gumy svázané do uzlu a dva lidi, kteří dělali „sloupy“.

- Jak na to:** Guma se navlékne kolem kotníků dvou hráčů, kteří stojí naproti sobě. Třetí pak skáče předem domluvené sestavy (jedničky, dvojky, trojky...). S každým úspěšným kolem se guma posouvá výš – pod kolena, do pasu, nebo třeba až do podpaží.
- Proč to zkusit:** Skvěle to trénuje koordinaci, obratnost a vytrvalost. A jako bonus můžete dětem ukázat své vlastní triky z dětství.

3. Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!

Rychlá, dynamická hra, kterou můžete hrát klidně i na zahradě nebo na hřišti. Stačí k ní jedna stěna nebo strom.

- Jak na to:** Vybraný hráč se otočí zády k ostatním, kteří stojí na startovní čáře pár metrů od něj. Rychle (nebo schválně pomalu) odříká formuli: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum!“ Během toho se k němu ostatní snaží co nejrychleji přiblížit. Na slovo „bum“ se vyvolávač otočí a všichni musí okamžitě ztuhnout jako sochy. Koho uvidí se pohnout, ten se vrací na start. Vyhrává ten, kdo se jako první dotkne mluvčího hráče.
- Proč to zkusit:** Hra učí děti trpělivosti, rovnováze a schopnosti ovládat své tělo (zkuste se nesmát, když ztuhnete v té nejšílenější póze).

2. Krvavé koleno

Hra, ze které nám příjemně běhal mráz po zádech. Nejlépe se hraje v podvečer, kdy už se začíná stmívat a stíny se prodlužují.

- Jak na to:** Jeden hráč je „Krvavé koleno“ a schovává se. Ostatní chodí dokola a odříkávají:

- „První hodina odbila, lampa ještě svítila. Druhá hodina odbila...“ Když se dojde k domluvené hodině (kterou Krvavé koleno předem pošeptalo vypravěči), zakřičí se: „Krvavé koleno vyrazilo!“ V tu chvíli monstrum vyběhne ze skrýše a koho chytí dřív, než se schová do „školky“ (bezpečného území), ten prohrál.
- Proč to zkusit:** Děti milují bezpečné strašení a adrenalin. Smích a křik se bude rozléhat po celé čtvrti.

4. Šípkovaná

Ideální zábava pro víkendové odpoledne, do které se může zapojit klidně několik rodin najednou.

- Jak na to:** Jedna skupina (předvoj) vyrazí napřed a značí křídou na chodník nebo klacíky v trávě šipky, kam jde. Cestou schovává úkoly (např. „Udělej 10 dřepů!“, „Zpívej písničku!“, „Najdi 4 různé listy!“). Druhá skupina vyrazí s časovým zpožděním a jde po stopách. Na konci cesty čeká schovaný poklad.
- Proč to zkusit:** Perfektní způsob, jak děti vytáhnout na delší procházku, aniž by si stěžovaly, že je bolí nožičky.



Únik před horkem



Za tajemstvím jeskyní a chladivých skal

Když letní slunce rozpálí ulice a na teploměru padají rekordy, začínáme všichni toužit po jediném – příjemném stínu a ochlazení. Místo toho, abyste zapínali klimatizaci nebo se schovávali doma u větráku, sbalte batohy a vyrazte na rodinnou expedici tam, kde si příroda udržuje svůj vlastní, přirozený chládek i uprostřed toho nejparnějšího léta. Do Českého krasu a legendárního Svatého Jana pod Skalou je to z Malé Růže autem pouhých 15 minut.

Zapomeňte na přeplněné hrady. Tohle hluboké údolí obklopené masivními vápencovými skalami je pro horké letní dny jako stvořené. Stín okolních listnatých lesů a blízkost klikatícího se potoka zde vytvářejí úžasné mikroklima, kde je v červenci klidně o pět stupňů méně než na našich zahradách.

Dobrodružná výzva: dobytí skalního kříže

Máte v týmu dostatek sil a pořádné boty? Pak po prohlídce jeskyně vyrazte vzhůru po červené turistické značce (naučná stezka Svatojánský okruh). Čeká vás sice strmější výstup, ale cesta vede hustým lesem, takže vás před sluncem ochrání koruny stromů. Cestou minete několik skalních vyhlídek a kapliček, které jsou skvělou záminkou pro krátký odpočinek a malé občerstvení.

Cíl cesty je jasný: samotný vrchol obří svatojánské skály s vyhlídkovým křížem. Ten pocit, když se najednou les otevře a vy stojíte na vrcholu obřího útesu s dechberoucím výhledem na klášter hluboko pod vámi, je zkrátka nepopsatelný.

Ale pozor. Nahoře na skále už žádný stín není a sluníčko tam pálí s plnou parádou. Klobouky, sluneční brýle a opalovací krémy jsou zde povinnou výbavou.

Výprava do podzemí: poustevna, kde se zastavil čas

Největším lákadlem pro malé objevitele je poustevnická jeskyně svatého Ivana. Nečekejte ale žádnou nudnou expozici. Tato jeskyně, považovaná za největší svého druhu ve střední Evropě, je fascinujícím způsobem propojená přímo s interiérem místního kostela.

Jakmile projdete kostelními dveřmi a vstoupíte do skalních prostor, okamžitě ucítíte ten neskutečný, osvěžující chlad. Stěny z travertinu vyprávějí příběh poustevníka, který tu podle pověstí žil v divočině před více než tisíci lety. Děti budou fascinovaně koukat na přírodní krápníky, staré kamenné lože a tajuplná zákoutí vysekaná přímo do masivní skály. Hned vedle kostela vyvěrá pramen svatého Ivana. Voda je sice ledová a průzračná, ale nenechte se zmást – podle aktuálních hygienických rozborů není pitná. Obsahuje nadlimitní množství dusičnanů z okolních polí. Na uhašení žízně si proto nechte vlastní zásoby z batohu, ale pro rychlé osvěžení, opláchnutí obličeje a unavených rukou v horkém dni poslouží pramen skvěle.

Zasloužená odměna na závěr

Po návratu dolů do údolí si zasloužíte pořádnou odměnu. Hned na náměstíčku pod skálou najdete příjemné posezení s občerstvením, kde si děti mohou dát nanuka a vy zasloužené chlazené pití nebo kávu. Pokud vám po výšlapu vyhládne, můžete přejet (nebo projít podél potoka) do sousedních Loděnic či do Srbska, kde je spousta cyklohospůdek.

Dobrodružství na dece

Jak na ten nejlepší letní piknik

Pro nás dospělé je piknik chvilkou klidu s kávou nebo sklenkou něčeho dobrého v trávě. Ale zeptejte se dětí... Pro ty je jídlo mimo teplo domova naprostě „vzrůšo“ a expedice do neznáma. Jíst rukama, sedět na zemi, hlídat, aby do melounu nevlezl mravenec, a stavět bunkry z piknikové deky – to je to pravé prázdninové dobrodružství, které dětem můžete dopřát přímo Na Malé Růži a v jejím okolí.

Aby se však vaše rodinná výprava do divočiny neproměnila v logistickou katastrofu s rozteklou čokoládou a teplým pitím, musíte se na ni vybavit jako správní zálesáci. Jak na to?

Zlatá pravidla pro malé i velké dobrodruhy

- Žádná lžička, žádný nůž (finger food): Krájet jídlo na plastovém talířku položeném na koleni je akrobatický výkon, který děti nebaví. Všechno jídlo připravte tak, aby se dalo jíst přímo rukou – skvěle fungují slaní šneci z listového těsta, miniřízečky, nebo kousky ovoce na špejli. Když je jídlo na špejli, děti to hned mnohem víc baví.
- Chladicí taška jako tajná zbraň: Vlažná limonáda po bitvě v trávě nikoho neosvěží. Udělejte z chlazení hru: den předem zamrazte plastové lahve s vodou. V tašce poslouží jako ledové kostky, které udrží dobroty v chladu, a jakmile povolí, mají děti ledovou vodu na osvěžení.
- Pozor na sladké lapače vos: Čokolády, bonbóny nebo těžké dorty s krémem nechte doma. V horku se promění v tekutou spoušť na tričkách, a navíc přilákají vosí armádu. Vsaďte raději na křupavou zeleninu, sušené ovoce nebo oříšky.



Melounové špízy

Co budete potřebovat:

- vodní meloun (nakrájený na kostky)
- sýr feta (nebo balkánský sýr pro tu správnou slanou chuť)
- lístky čerstvé máty
- dlouhé dřevěné špejle

Postup: Děti milují, když je příprava jídla hravá. Nechte je na špejli střídavě napichovat kostku sladkého melounu, kostku slaného sýra a lístek máty. Je to neuvěřitelně osvěžující kombinace a pro malé ruce skvělá zábava, která navíc výborně chutná. Tak oprašte batohy, vychlad'te zásoby a hurá do trávy. Krásné červencové zážitky všem malým i velkým dobrodruhům!